

# 生涯にわたって運動に親しむための問題解決力の育成

保健体育科 表 洋 一

佐々木 久美子

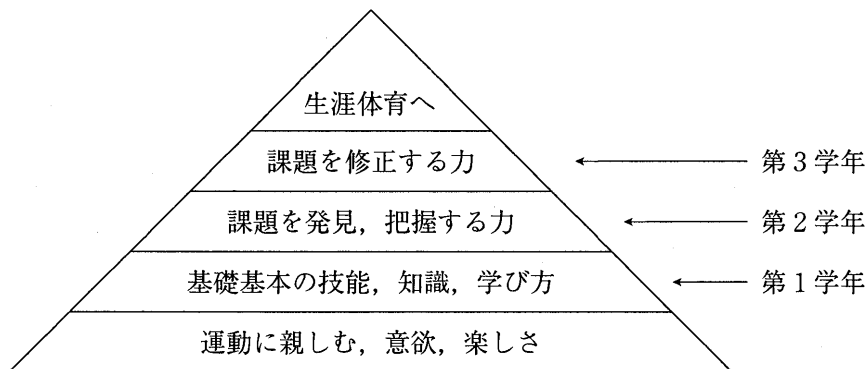
## 1. テーマ設定にあたって

小学校の段階では、体を動かすことの楽しさを実感させていくこと、技能の習得に先立つ類似の運動を十分に経験することや、その中で人間関係の形成を主眼とし、高学年ではそれらの経験を生かして各運動の特性に触れながら、場や動きを工夫しよりよい動きを追求することなどで運動の楽しさを広げている。言い換えれば各種運動経験の中で自己の課題に夢中に取り組むことで運動することは楽しいという実感を積み重ね、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を養うことを重点においている。

中学校では生涯にわたって運動に親しむ習慣を育てるために、小学校で育成された力を基盤として、単に運動に親しむだけでなく、その習慣を育て生涯にわたって、継続的に「運動を実践する能力と態度を育てる」ことに重点が置かれている。そのために、関心・意欲・態度、学び方、技能、ルールや運動の特性などの知識等の合理的実践力を身につける必要がある。またもう一つの目標である「体力の向上を図る」ことは「強健な体力」と「強い意志」を育てることである。そのためには目標に向かって方向付けたり、持続するための「ねばり強さ」などの心的な機能の向上をはかることも必要である。

生涯にわたって運動を継続していくためには、楽しむことはもちろんのこと、各種技能の高まりや体力の保持増進などの効果が実感できなければ実践・継続も難しい。そのため成人になっても一人で、あるいは仲間と運動を継続するための力を育成するには各種課題の解決力の育成をはかることが必要と考える。中学生期の発達段階を考え以下のように問題解決力をつけさせたいと考えた。

各学年で身につけさせたい問題解決プロセスと問題解決力



第1学年 基礎的基本的な技能・知識、学び方を身につける。(資質、経験、技能、理解力)

- ・小学校からの延長としての適切な運動経験
- ・基礎・基本的な運動技能の習得
- ・技能の習熟度にあわせた段階的な練習方法などの学び方
- ・ルール、理論、運動の特性などの知識

第2学年 課題を発見、把握する能力（思考力、観察力、理解力）

- ・今まで身につけた技能や知識から、課題を見つけることができる。

- ・個人や集団の適切な課題の設定する力
- ・動きを見極める力
- ・技能の習熟

### 第3学年 課題発見と解決・修正する力（表現力、思考力）

- ・個人や集団の課題を見抜く力
- ・相手にわかりやすく伝わるような表現方法
- ・合理的な運動実践

## 2. 研究を進めるにあたって

自分の到達目標をしっかりと設定する（情けの赤い糸）、目標を達成するための基礎・基本的な技能を修得するためのコツや学び方（理の青い糸）、個や集団の自己実現をするための関わり（和みの黄の糸）を編み上げる過程をより意識しながら取り組んでいく。

また、小中連携を見据えた学習の進め方としては、中学校で共通する、体づくり、器械運動、陸上運動、水泳、ボール運動（ソフトバレーボール、サッカー、バスケットボール）の領域では、目標や具体的な学習内容を小学校の年間計画を参考にし、発達段階を考慮しより効果的で発展的な学習展開を進めていきたい。また、中学校での新しく学ぶ武道については、基礎・基本的な技能、柔道の特性、学習の進め方を学年の発達段階に応じた展開を進めていきたいと考える。

## 3. 陸上競技（短距離走）の学習について

### (1) 単元を進めるにあたって

陸上競技では個人の技能が時間、距離などの客観的数値としてはっきりと現れ他者との差が明確に出てくる。生徒にとっては、速い、遅いが明確になるため消極的になりがちであるが、各自の課題を明確に設定し、技能の高まりと共に記録の向上する喜びを味わわせることができるように支援することを心がけた。

自己の課題を掴み技能が高まるように学習グループ内で、「見る」「わかりやすく伝える」「考える」などの他者の良さを認め、関わりを多く持たせる場面「黄の糸」をできるだけ多く設定するように心がけた。そのためにも、個人個人の動きの変化や良さがわかるように単元全体を通してグループを固定し学習を進めた。

その他の留意点として小学校の短距離走での学習目標、内容を考慮し学習を進めた。

以下が小学校の各学年の学習目標と高学年での具体的な学習目標である。

低学年……合図によって素早くスタートし、まっすぐ最後まで走る。

中学年……いろいろな姿勢から素早くスタートし、コーナーの走り方に気を付けて全力で走り抜ける。

高学年……クラウチングスタートから素早く全力疾走に入り、コーナーの走り方に気を付けて全力で走り抜ける。

スタートでは大きく腕を振って走る。

進行方向を見据える。

フィニッシュラインを通過しても5mまで力を抜かない

## (2) 指導計画

	主な学習内容	主な評価規準
1 次	<p>スムーズな中間疾走に移れるようなクラウチングスタートを身につけよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・小学校で学習したクラウチングスタートを基準に合理的なスタートが出来る構えを身につけよう。</li> <li>・上体が起きあがらないようなスタートダッシュを身につけよう。</li> <li>・スタンディングスタートとクラウチングスタートでの50mタイムトライアル。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・計時の仕方を理解し、正しく記録を計時することができる。</li> <li>・合理的なクラウチングスタートの構えが出来る。</li> <li>・徐々に目線をあげ、素早く力強くスタートすることができる。</li> <li>・仲間と協力してお互いの課題や良さをを見つけることができる。</li> <li>・自己のクラウチングスタートの課題に応じた練習の工夫や努力が見られる。</li> <li>・全力を出して競争しようとする。</li> </ul>
2 次	<p>タイムを縮められるように中間疾走スピードを高めよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・50mクラウチングスタートと50mランニングスタートの比較から課題を探してみよう。</li> <li>・10m区間のタイム測定から自分の課題を探してみよう。</li> <li>・合理的な足の動きを身につけよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・短距離走での自己の目標を設定することが出来る。</li> <li>・スタートからフィニッシュまでの中での課題や良さを発見できる。</li> <li>・自己の役割を意識して互いに協力して練習したり記録をとることが出来る。</li> <li>・学習した内容を元に自己の課題を発見し合理的な走り方を意識できる。</li> <li>・仲間の動きに対して課題や良さをを見つけることができる。</li> </ul>
3 次	<p>記録会</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・新しく身に付いた技能や高まった力を発揮しよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・結果に対して公正な態度をとり、勝敗や成績の向上を楽しんでいる。</li> </ul>

## (3) 実践例

1 次：スムーズな中間疾走に移れるようなクラウチングスタートを身につけよう

※合理的なクラウチングスタートを身につけよう

小学校ではすでにクラウチングスタートについて学習しているが、なぜクラウチングスタートが短距離走に向いているのか、また合理的にスタートできる姿勢、スムーズな中間疾走に移行できるようなスタートダッシュについて学習を行った。

100%の生徒がスタートの形についてはよく知っているが、スムーズな中間疾走に移行出来る技能を取得している生徒は少ない。また形については知っているが合理的なスタートを切るための構えや姿勢については忘れていた生徒やいい加減な生徒が多く見られた。

そこでクラウチングスタートでは3つのポイントを強調した。

- ・スタートラインの延長線上に肩
- ・前足と後ろ足の位置
- ・前足とスタートラインの位置

なぜ、こうするのかという説明に対して理解できたことで、短距離走の学習を進めるにあたり常に周りから教えあう声がかかるようになった。

具体的には

「手・足o k, 肩の位置o k,」

「後ろの足下がりがりすぎ」

「肩をもう少し前に出して」

「前足スタートラインと並んでいる」

など様々な教師の表現ではなく子供たちの間でよりわかりやすい表現でのアドバイスが多々聞くことができた。



※スムーズな中間疾走に移行できるスタートダッシュを身につけよう

筋力的（腹筋、背筋、大腿二頭筋、大腿三頭筋）にはまだ発達段階のため劣っておりなかなかスムーズな中間疾走に移行する重心移動が出来る技能を習得できる生徒は多くない。技術チェックポイントを以下の3点に絞った。

- ・用意であがった腰の位置は変わらない
- ・スムーズな上半身の起きあがり
- ・目線をあげない

学習を進めていく上で以下のような教えあう声掛けがあった。

「短パンのゴムの部分の高さが急に高くなっていないからいいんじゃない」

「すぐにあごがあがってしまっているから上体が起きるんじゃない」

「腹がすぐに前にいると見えるぞ」

「飛行機が離陸するみたいな上半身の起こし方でいいんじゃない」

「用意で顔が前を見すぎているから上体が起きるのかも」

筋力的にはまだ劣っているのでスムーズな中間疾走に移行出来るスタートダッシュを身につけることが出来る生徒は多くはなかったが、理論を知り動きを見極める目を持つことが出来る生徒が多くなったようである。

2次：タイムを縮められるように中間疾走スピードを高めよう

※自分の良さはどこだろう。

生徒各自の50m走の課題や良さを発見するために50mクラウチングスタートと50mランニングスタートの記録の比較を行った。記録の差から考えられることとして以下の点を簡単に説明した。

(50m) - (50mランニングスタート)

+0.5>加速能力に優れている ±0.5バランスがいい -0.5>スタートが上手い

計測を繰り返すうちに走った感覚と記録について感じるが多くなりいろいろな考えや課題を発見

できるようになった。

「残り20mあたりから足が動かない」

「どれだけ走っても進まない感じ」

「体ばかり前に行くけど足がついてこないような感じ」

また自己記録を縮めるための意欲も高まりもっと早く走れるようになりたいと意思表示する生徒が増えた。

※もう少し詳しく分析してみよう。

50mを10mずつの5区間に分け記録計測を行い自分の課題を考える機会を設けた。また、より早く走りたいという向上心が多く見られるようになったので、動きを見極める力を付けさせるよい機会ととらえ、ある運動の一局面だけではあるが「脚の動き」に注目させる試みを行った。

10mごとに区切ったタイム計測では具体的な数値としてデータが残されるので感覚的なものではなく、生徒自身がいろいろな課題をつかむことが出来たようである。

「後半のスピードダウンが激しいかな」

「だんだん記録が速くなっている」

「スタートとそんなに変わらないかな」

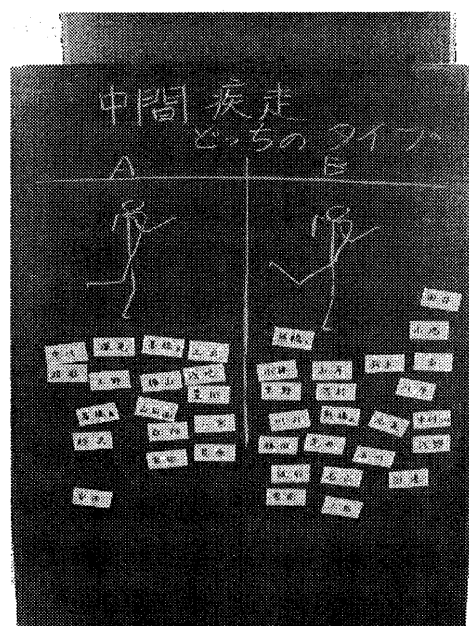
などの生徒たちの自己分析であった。

生徒個々が走っている時の「脚の動き」については、まだ自分の体がどう動いているか実感できない生徒が多いためお互いに見合うことを多く取り入れた。よりスピードのある動きについての説明のためか、言葉よりも、実際に立って足の動きをして見せる生徒、地面に書いて見せる生徒など視覚的に表現する生徒が多かった。

「足が後ろに伸びきっているよ」

「後ろから見ていたら足の裏がたくさんの時間見えたよ」

というような表現で相手に伝える生徒もいた。



#### 4. まとめ

三色の糸を編み上げる授業展開を意識したことにより、特に仲間との関わり合いの中で培われる言葉や体を使ったり、絵に描いて見せたりと様々な形で、仲間に課題や改善できたポイントを伝えようとする表現力が高まったようである。また、基本的な技能を習得するための学び方や技術的なポイントを知ることによって生徒ひとりひとりの課題を解決するために必要な思考力がはぐくまれたようである。

また、一年生で考えていた以上の問題解決力に必要な思考力や表現力が高まった理由については、小学校で身に付いた生徒自身の学習に対する意欲や前向きな姿勢といった心の働きに関わるものであることも考えられる。

最後に、夏休み明けに「先生、世界陸上見たよ。100mなんか足の動きかたが、僕たちと全然違ってたよ。」「スタートが飛行機が離陸するみたいにきれいに見えたよ」などと声をかけてきた生徒がいたことがとても印象的であった。

- ・「位置について」
- ・板はスタートラインの延長線上にまで出す。
- ・後ろ足の踵は地面につける。
- ・手はラインに触れない。
- ・手と前足は一直線に並ぶように。

・前傾姿勢を20分程度保ち、上半身をなるべく動かさず、足1本1本、大股に歩行(約73歩/分)

1 開年	2 開春	3 開夏	4 開秋	5 開冬	6 開春	7 開夏
7.9	7.9	8.2				

都	友達のサイン……	13
立	協力して練習できた	9
海	競技姿勢を保てた	6
傍	友達の課題がわかった	9
	友達との距離が縮まった	9

短距離走に求められるものには、スタートダッシュのパワーと中間走の時のスピード、そしてそれを維持するためのスピード耐性が求められます。

そこで自分の優れているところや課題を発見しましょう！

①の人は速い（きってスタートしよう）  
 ②の人は①の人が着換を通過したら音  
 頭を打つ  
 ③の人は記録をとる

50m加速走			(50mの距離) ~ (50mの加速地の距離)		
1回目	2回目	3回目	1回目	2回目	3回目
7.7	7.4		-0.2	-0.5	

スタート

○					
●	①	②	③	④	⑤

ゴール

●はスタート……  
①～④の人は音が響き渡る時に合図  
⑤はスタートと①～④の人の合図でラップと  
ポーズタイムをとる。

		0 m ~ 1 0 m	1 0 m ~ 2 0 m	2 0 m ~ 3 0 m	3 0 m ~ 4 0 m	4 0 m ~ 5 0 m
①	濃濁度 $\text{mg/l}$	2.5	4.0	5.5	7.0	2.3
②	水質 $\text{mg/l}$	4.1	5.3	5.5	1.5	7.3
③	濃濁度 $\text{mg/l}$	2.6	3.8	5.3	6.6	8.1
④	水質 $\text{mg/l}$	3.8	5.3	5.5	7.3	7.3

[illegible]

目 次	協力して練習できた	○
	姉妹関係の理解が深まった	◎
	自分の強みがわかった	○
	自分の強みを克服できた	○

相 互 評 価	友達のサイン……	松
	協力して練習できた	◎
	前傾姿勢を保てた	○
	友達の課題がわかった	○
	友達の課題が指摘できた	○

◎：出来た ○：まだ出来た △：少し足りなかった

「位置について」  
・例はスタートラインの延長線上にまで出す。  
・後ろ足の膝は地面につける。  
・手はラインに触れない。  
・半と前足は一直線に並ばな

「用意」  
・そのまま足を上げる。  
・後ろ足は解ききらない。  
・しつかりと静止する。  
・顔は自然な位置で。

つまぎき子エック



29-1(下後、左に体が起きて(起)る。→10分まで前傾姿勢で走る。  
もうひとつは、片足に腕を振る。  
足をあげる。

1. 姓名	2. 性别	3. 年龄	4. 职业	5. 住址	6. 电话	7. 邮编
张明	男	25	教师	北京市海淀区中关村大街100号	010-12345678	100080

已	協力して練習できた	○
目	万全のスタートができた	○
評	展開姿勢を保てた	○
価	自分の課題がわかった	○
	自分の課題を克服できた	○

相	友達のサインを	○
対	協力して練習できた	○
群	陣形姿勢を保てた	○
価	友達の課題がわかった	○
	友達の課題が指導できた	○

◎：出来た ○：支え出来た △：少し足りなかった

「位置について」

- ・肩はスタートラインの延長線上にまで出す。
- ・後ろ足の膝は地面につける。
- ・手はラインに触れない。
- ・手と前足は一直線に並ぶ。

「用意」

- ・そのまま派を上げる。
- ・後ろ足は伸びきらない。
- ・しつたれと露出する。
- ・腰は自然な位置で。

・つまずきチェック

●1・2歩目で上体が起きてくる。

スタート(下後下)に体が起きて(手)→100mで前傾姿勢で走る。  
もう一つとおしは腕を振る。  
足をあげる。

1. 姓名	2. 性别	3. 年龄	4. 职业	5. 学历	6. 籍贯	7. 民族
王小明	男	25	教师	本科	浙江杭州	汉族

取	協力して練習できた	④	取	友達のサイン→	④
取	力強いスタートができた	⑤	取	協力して練習できた	⑤
取	強い姿勢を保てた	⑥	取	強い姿勢を保てた	⑥
取	自分の課題がわかった	⑦	取	友達の課題がわかった	⑦
取	自分の課題を克服できた	⑧	取	友達の課題が克服できた	⑧

◎：出来た    ○：まだ出来た。    △：少し足りなかった。

短距離走に求められるものには、スタートダッシュのパワーと中間疾走の時のスピード。そしてそれを維持するためのスピード持久力が求められます。

そこで自分の優れているところや課題を発見しましょう！！

50mの距離			50mの加速走の距離		
1回目	2回目	3回目	1回目	2回目	3回目
26	25		25		

+0.5> 加速能力に優れている  
スタートが早い  
+0.5= バランスがよい  
-0.5< スタートがうまい  
加速能力が早い

スタート

ゴール

●はスターター

①～④の人は計者が機を通過した時に合図

◎はスタートと①～④の人の合図でラップと  
ゴールタイムをとる。

	0 m ~ 10 m	10 m ~ 20 m	20 m ~ 30 m	30 m ~ 40 m	40 m ~ 50 m
1 普通タイプ	266	04.59	5.82	7.0	7.5
2 区画タイプ	266	1.13	1.43	1.5	2.14
3 区画タイプ	257	4.17	5.77	7.21	8.2
4 区画タイプ	277	1.40	1.50	1.54	1.46

ハチが女、道に誘はれずとばかりい  
練習とやら、77-78の丸筆で書

自	協力して練習できた	☆		友達のサインを	★	
自	知床漁光の理解が深まった	◎		協力して練習できた	◎	
自	自分の課題がわかった	◎		情報交換を促した	◎	
自	自分の課題を克服できた	◎		互達の課題がわかった	◎	
自				東連の課題が把握できた	◎	

◎：出来た ○：実に出発した △：少し足りなかった

短距離走に求められるものには、スタートダッシュのパワーと中間候走の時のスピード、そしてそれを維持するためのスピード持久が求められます。

そこで自分の働いているところや課題を発見しましょう！！

A diagram of a rectangular field. The width of the field is labeled as 50 m.

50m加減速			(50mの距離) ~ (50mの加減速の距離)		
1回目	2回目	3回目	1回目	2回目	3回目
8.4			-0.4		

40. 5>制動能力に優れている  
スタートが早い  
±0.5= バランスがよい  
40. 5<スタートがうまい  
制動能力が早い

**スタート**

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**ゴール**

●はスターダーク  
①～④の人は着者が旗を通過した時に合図  
③はスタートと①～④の人の合図でラップと  
コールがけになる。

	0 m ~ 1 G m	1 G m ~ 2 G m	2 G m ~ 3 G m	3 G m ~ 4 G m	4 G m ~ 5 G m
① 通海タイ	2.54	2.49	5.68	3.88	8.0
② 区海タイ	8.36	1.66	1.68	5.79	1.62
③ 通海タイ	2.38	4.19	5.37	6.91	8.63
④ 区海タイ	2.38	1.64	1.14	1.64	1.66

資料では加速が優れ、スタートが今ひとつとあるが、  
自分ではあまり加速もスタートも今ひとつだったので、  
スタートから加速の前後姿勢を比べる。

位	嵐力で練習できた	○	格	克雄のサインで	○
位	迎敵順走の陣形が崩壊した	△	反	嵐力で練習できた	○
位	自分の陣形がわかった	△	群	前頭姿勢を保てた	○
位	自分の陣形を攻撃できた	○	群	友達の陣形がわかった	○
位			格	友達の陣形が崩壊できた	○

◎：出来た　○：まあ出来た　△：少し足りなかった

## 短距離走 (クラウチングスタート)



「位置について」  
 ・前はスタートラインの延長線上に立て出す。  
 ・後ろ足の踵は地面につける。  
 ・手はラインに附れない。  
 ・手と踵は一直線に並ばない。  
 「用意」  
 ・そのまま腰を上げる。  
 ・後ろ足は伸びきらない。  
 ・しっかりと膝を曲げる。  
 ・顔は自然な位置で。



合図がなったら  
 ・力強く胸を張る。  
 ・歩幅は急に広げない。  
 ・早く足を後進することを中心。  
 ・前後姿勢を保ちながら(20m程度)走る。  
 ・(視線を急に上げると上体は揺れてしまうよ)。

課題はなんだろう？ (自分で気づいたことや友達から指摘してもらおう)

の形で走るのをしかり、心にかけておく

50mの記録をとってみよう

1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目
8.8	8.2	8.2				

自分	友達のサイン	結果
力強く練習できた	○	
力強いスタートができた	○	
前後姿勢を保てた	○	
自分の課題がわかった	○	
自分の課題を克服できた	○	

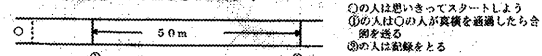
自分	友達のサイン	結果
力強く練習できた	○	
前後姿勢を保てた	○	
自分の課題がわかった	○	
自分の課題を克服できた	○	

◎：出来た ○：まだ出来た △：少し足りなかった

## 短距離走

短距離走に求められるものには、スタートダッシュのパワーと中間走の時のスピード、そしてそれを維持するためのスピード持久が求められます。  
 そこで自分の優れているところや課題を発見しましょう！！

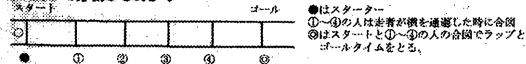
50mの加速走のタイムをとってみよう！！



50m加速走			(50mの記録) - (50mの加速走の記録)		
1回目	2回目	3回目	1回目	2回目	3回目
8.2	7.2	7.3	-0.6	-0.9	-0.9

※0.5秒未満に属しているスタートが早い  
 ※0.5秒未満に属しているスタートが早い  
 ※0.5秒未満に属しているスタートが早い

よく分析してみよう



	0m~10m	10m~20m	20m~30m	30m~40m	40m~50m
1回目	2.35	3.97	5.21	6.55	7.92
2回目	2.35	3.97	5.21	6.55	7.92
3回目	2.35	3.97	5.21	6.55	7.92
4回目	2.35	3.97	5.21	6.55	7.92
5回目	2.35	3.97	5.21	6.55	7.92

優れている面や課題はなんだろう？ (自分で気づいたことや友達から指摘してもらおう)

加速能力よりもスタートダッシュの所をより重視していきたい

自分	友達のサイン	結果
力強く練習できた	○	
短距離走の理解が深まった	○	
自分の課題がわかった	○	
自分の課題を克服できた	○	

自分	友達のサイン	結果
力強く練習できた	○	
短距離走の理解が深まった	○	
自分の課題がわかった	○	
自分の課題を克服できた	○	

◎：出来た ○：まだ出来た △：少し足りなかった